



グループ通信

発行/ふれディアグループ本部 編集部
〒351-0022 埼玉県朝霞市東弁財1-3-4
朝霞台駅前ビル8F

全国相談窓口 ☎ 0120-116-017



こんにちは、ふれディア通信編集部です。 暑さも本番の8月、皆さんいかがお過ごしでしょうか？ 暑さをしのぐ方法はいろいろありますが、体の中から冷やしてくれる夏の風物詩と言えば「かき氷」ですよね。かき氷は、なんとあの清少納言も食べていたそうですよ！ 意外と歴史のある食べ物なんですね。『枕草子』の中にも、「削った氷に、ツタの樹液を煮詰めた「あますら」というシロップをかけて食べた」という記述があります。とはいえ、当時は氷を長く溶けないようにする技術なんてありませんでしたから、一般の人がかき氷を食べられるようになったのはそれからずっと後のこと。寒い地域から遠距離まで氷を運べるようになったのは、江戸時代頃になってからなんだそうです。さらに、明治時代になると氷店もできて、庶民も氷を楽しめるようになりました。それから今まで150年あまりの間、私たちはかき氷にひと時の涼を得ているというわけです。古くは氷を刃物で削って作られていたかき氷ですが、最近はふわふわとした軽いものが人気です。かき氷機の発達によって、今では自宅でもふわふわのかき氷が作れる電動マシンも売られているんだそうですよ！ 一方、お店では趣向を凝らしたユニークなかき氷が販売されています。フルーツをまるごと使ったかき氷や、かき氷をケーキ型にしてクリームをトッピングしたものなど、どんどん進化しているようです。さらに面白いのが、静岡県の法多山尊永寺にある団子茶屋の夏季限定のかき氷です。かき氷の中に串つきの餡団子「厄除だんご」を大胆に刺した「おだんご屋さんのかき氷」というかき氷なんです。団子とかき氷を同時に楽しめるなんて、甘党にとっては最高ですよね。まだまだ暑い日が続きますが、おいしいかき氷でほっと一息つきながら毎日を健康に過ごしましょう。

ふれディア通信編集部

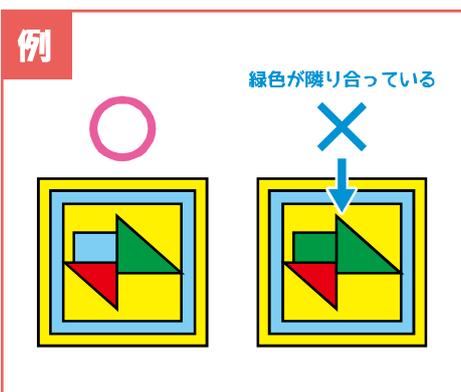
“脳トレーニング”で脳年齢を若く・脳を活性化!



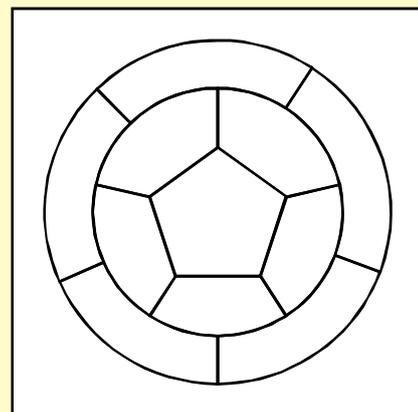
隣と同じ色を使わず、4色で塗り分けてみましょう!

隣り合う面が同じ色にならないように、図形を4色で塗り分けてみましょう!

例



問題



“解答”は他のページに載っています。 答えがわかるまでじっくり考えることが脳の活性化につながります!



はっこうしょくひん

“発酵食品”活用レシピ

今回の発酵食品

生ハム

材料 (2人分)

- 食パン……………2枚
- 生ハム……………6枚
- ピザ用チーズ……………40g
- たまねぎ……………1/4個
- ベビーリーフ……………適量
- こしょう……………少々

作り方

- ① 生ハムは食べやすい大きさに切る。
たまねぎはスライスする。
- ② 食パンにたまねぎをのせ、ピザ用チーズを散らし、オーブントースターでピザ用チーズが溶けるまで焼く。
- ③ 焼けたら半分の大きさに切り、生ハムとベビーリーフをのせてこしょうをふり、器に盛る。



生ハムピザトースト

栄養価 (1人分)

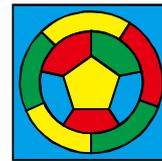
エネルギー419kcal
塩分2.9g/たんぱく質21.8g

ワンポイント

ヨーロッパの昔ながらの製法で長期熟成させて作られる生ハムは、発酵食品の一つです。塩漬けにした肉を乾燥・熟成させたものなので、たんぱく質が分解されて旨み成分のアミノ酸が豊富に含まれています。



「脳トレーニング」解答例



脳がイキイキ!



健康クロスワード



睡眠中の熱中症に注意したい夜と言えは？ A~Eをつなげた言葉が答えです。

1	2		3	B	
	4	A			
5			6		7
		8	D		
9	E				

×××××× ヲテのカギ ××××××

2. 燃えるゴミのこと。 ○○○ゴミ。
3. ステイホーム時にうれしい、○○○○販売。
5. 元々は宮中の女房言葉。「お水」の別名です。
7. 指揮者の商売道具！ 振って使うものです。
8. ○○深長。裏には別の意図が潜んでいます。

×××××× ヨコのカギ ××××××

1. スイカ、トマト、さくらんぼ…共通の色は？
3. 帽子で日焼け予防するなら○○の広いものを選ぶ。
4. 寝る時間が遅ければ遅いほど、翌朝心配です。
5. ○○野菜⇔ナマ野菜。加熱された野菜のこと。
6. 食べると○○が真っ青に！ブルーハワイのかき氷。
8. ペンやプリンターを使い続けると切れてしまいます。
9. ネギ、ショウガ、からし…。夏はミョウガも人気です。



◀◀解答は別ページにのっています。▶▶

カラダの痛み・不調に効くお話

肩コリや背中の中まがたのハリの原因にも“巻き肩”解消法



慢性的な肩コリや背中の中まがたのハリにお悩みの方はとても多いと思いますが、実は肩や背中に症状がある方は「姿勢が良くない傾向」があり、特に肩周辺に注目すると“巻き肩”という状態の方が目立ちます。そこで今回は、肩や首、背中などの不調を引き起こす“巻き肩”についてご紹介します。



“巻き肩”とは？

“巻き肩”とは、肩の位置が体の前方へ巻き込まれ、肩甲骨も外側へ変位したように見える状態のことです。肩が正常な位置にある場合は、耳の穴と肩先を結んだ線が床に対して垂直になりますが、“巻き肩”になると姿勢のバランスが崩れて線は垂直ではなく斜めの線になります。

“巻き肩”かどうかをチェックする方法

では、ご自身が“巻き肩”かどうかチェックしてみましょう。肘を曲げずに、両腕を前から上に向けて挙げてみてください。この時、腕がスムーズに挙がらなかったり、耳の横まで腕が挙がらないようであれば、“巻き肩”の可能性がります。



“巻き肩”になるとどんな症状が現れる？

“巻き肩”になると、首や背中つかの筋肉に負担がかかって、常に疲れやすい状態になります。背筋を伸ばしても肩や背中まわりに鈍痛を感じたり、胸部が広がらず肩の位置を後方へ引きづらかったりと、さまざまな違和感があるかもしれません。特につらく感じる部位は、肩コリが起こる範囲や首の後ろや背中が多いのですが、胸の筋肉も硬くなってストレスがかかり続けるため、そこを通る神経や血管に影響が及んで、腕のしびれや痛み、だるさが現れるケースもあります。

注意したい生活習慣は？

次のような生活習慣は“巻き肩”になりやすいため、ご注意ください。

- 座り続ける時間が長い。
- パソコンやスマホの使用頻度が高い。
- 運動する習慣がない。
- 作業に集中して休憩をあまりとらない。



予防・改善するには？

“巻き肩”の予防・改善には次のストレッチを行ってみましょう。

1

深呼吸をしながら腕を大の字に広げて、胸部の筋肉を気持ちよく伸ばしましょう。



2

肘を曲げ、肩甲骨を意識しながら肘で円を描くように左右10回ずつ大きく動かします。



普段、なるべく同じ姿勢で長時間過ごさず、休憩をこまめにとることも心がけましょう。

心を元気にする! ポジティブ名言

※ 今月のテーマ ※ 「目から鱗! 発想の転換に感動する名言」



悩みやトラブルにぶつかったとき、身近な人のふとした言葉にハッとされた経験はありませんか? 一人で考え込んで行き詰まっているときは視野が狭くなりがちです。今回は、そんな時に言ってもらいたい、**発想の転換に感動する名言**をご紹介します。



自分にながでできるかを知るより、なができないかを知るほうが重要 (ルシル・ボール)

エミー賞を4度受賞した米国の喜劇女優であるルシル・ボールの名言です。私たちはつい「持っていないものが欲しい」と嘆いてしまいがちですが、それは「**自分に足りないものを知るきっかけにもなる**ということ。それに気づけたときこそ、スキルアップのチャンスかもしれませんね。

挫折を経験したことが無い者は、何も新しい事に挑戦したことが無いということだ (アインシュタイン)

理論物理学者として著名なアインシュタインの名言です。失敗も挫折も挑戦した者しか経験ができないし、学ぶこともできない。とても前向きになれる言葉ですね。

行き詰まるのは重荷を背負っているからではないわ。背負い方がいけないだけなの (レナ・ホーン)

グラミー賞最優秀アルバム賞受賞のジャズ歌手、レナ・ホーンの名言です。問題を抱えているとき、人はすべてを解決しようと奔走します。しかし、問題の中身によっては、**現状とうまく共存するといった考え方もできるはず**です。

視点を変えることはとても大切なこと。悩みやトラブルもあつという間に解決するかもしれませんよ。



日本の魅力を再発見 「日本遺産」の旅

「**鯨とともに生きる**」

所在地 / 和歌山県



和歌山県・熊野灘海岸

和歌山県の熊野灘沿岸地域は、江戸時代から**400年の歴史を持つ古式捕鯨発祥の地**です。リアス式海岸には資源豊富な黒潮が流れ込むと同時に、背後の急峻な熊野の山からは回遊する鯨をすばやく見つけることができます。そんな恵まれた土地で用いられたのが、網で鯨の動きを封じて銚で仕留める古式捕鯨です。

古来より日本人は鯨を海からの贈り物として大切に扱ってきました。鯨肉は食料として、皮・骨・ヒゲの部分は日用品に加工され、余すことなく利用されました。熊野灘沿岸では江戸時代から捕鯨がはじまり、地域の一大産業として発展しました。漁から加工、販売に至るまで**分業化されたシステム**によって、地域全体が鯨によって潤っていました。当時、セミクジラ1頭は約120両で取引され、「鯨を捕って得られた金銀が、使っても減らないほど蓄えられた」と言われたほどです。

現在も捕鯨とともに、鯨にまつわる**食文化**や**祭り**、**伝統芸能**がこの地域には残されています。神社のお祭りでは、木やワラでセミクジラを模して作った縁起物「セミ」が使われたり、豪華に飾り立てた鯨舟の渡御を行うお祭りがあつたりと、大漁を祈願する鯨踊りは地域の小学生たちが担い手となり、今でも地域の伝統を守り続けています。

そんな鯨肉の味は、給食に鯨肉が出た世代の方にとっては懐かしい味覚でもあるかもしれませんね。

日本遺産とは? 各地域の歴史的的魅力や特色を通じて、日本の文化や伝統を伝えるストーリーのことです。文化庁が平成27年度からスタートした制度で、現在は90件余が認定されています。

「健康クロスワード」解答

ネツタイヤ(熱帯夜)

1	2		3	B
ア	カ		ツ	バ
	4	A	ボ	ウ
5	オ	ン	6	シ
			7	タ
	ヒ		8	イ
			ン	ク
9	ヤ	ク	ミ	ト